

7月給食だより (小学校)



令和6年 7月号
東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

■ 給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 2日(火) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生
- 3日(水) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生
- 4日(木) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生, 宮野森小5年生
- 5日(金) 大曲小5年生, 赤井小5年生, 南小5年生, 桜華小5年生, 宮野森小5年生
- 9日(火) 大塩小6年生
- 10日(水) 西小5年生
- 11日(木) 西小4年生



7月こんだてひょう

今月の食育相談日
7月19日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくも
よし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。
(TEL24-9409)

日	こんだてめい ★は各校配送		おもな食品名と体の中でのほたらき						※栄養価の表示	
			あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる		エネルギー-kcal	たんぱく質g
			1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 乳製 品 小魚 海藻	3群 緑 黄色野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	脂 質g	食 塩g
1月	牛乳 ごはん	ぶたどんのぐ ごぼうのちゅうかサラダ キャベツとなすのみそしる	豚肉,ロースハム 油揚げ,みそ 木綿豆腐	牛乳,煮干し	にんじん	しょうが,玉ねぎ こんにゃく,干し椎茸 ごぼう,コーン,きゅうり キャベツ,なす,長ねぎ	ごはん,上白糖 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	597 28.6 20.5 2.5	
2火	牛乳 ごはん	にくだんごのごまだれ3こ はるさめのいためもの けんちんじる	鶏肉,豚肉 木綿豆腐,油揚げ かつお節	牛乳,だし昆布	にんじん にら	しょうが,キャベツ もやし,干し椎茸 だいこん,ごぼう,玉ねぎ ぶなしめじ,長ねぎ	ごはん,上白糖 春雨,きび砂糖 じゃがいも でん粉,パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	630 26.7 21.3 2.1	
3水	牛乳 げん えん パン	インディアンやきそば ウィンナーのケチャップかけ かいそうサラダ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳,赤とさか わかめ,ふのり 昆布	にんじん ピーマン パプリカ	もやし,玉ねぎ キャベツ,しょうが きゅうり,コーン だいこん	減塩パン 焼きたまご 上白糖	サラダ油 ドレッシング	659 24.8 25.4 3.1	
4木	牛乳 ごはん	いわしのかばやき にくじゃが チンゲンサイとたまごのスープ	いわし,豚肉 絹ごし豆腐,鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ,こんにゃく えだまめ,きくらげ えのきたけ	ごはん,三温糖 じゃがいも きび砂糖,でん粉	大豆油 サラダ油	610 26.5 19.1 2.4	
5金	牛乳 ごはん	とりにくのオレンジソース ひがしまつしまさんこまつなツナのサラダ あぶらふいりはっとじる ひがしまつしまさんあじつけのり	鶏肉,まぐろ,油漬け かつお節	牛乳,わかめ だし昆布 味付けのり	ほうれんそう ごまつな パプリカ にんじん	もやし,コーン,きゅうり だいこん,ごぼう 長ねぎ,まいたけ	ごはん,でん粉 きび砂糖,油麩 マーマレード はっと	ごま油 サラダ油	599 32.3 13.4 2.5	
8月	牛乳 ごはん	とうふハンバーグのてりやきソース ひがしまつしまさんこまつなのりあえ キムチとんじる	鶏肉,豚肉,みそ 木綿豆腐	牛乳,焼きたまご	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし,はくさい だいこん,えのきたけ 玉ねぎ,長ねぎ	ごはん,上白糖 でん粉,パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ラード	577 23.2 19.4 2.2	
9火	牛乳 ごはん	ほしがたコロッケ/バックソース もやしのピリからいため たなばたすましじる ★たなばたゼリー	豚肉,鶏肉 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 だし昆布	にら,にんじん オクラ みずな	もやし,長ねぎ はくさい,えのきたけ 干し椎茸,玉ねぎ レモン,ぶどう,みかん	ごはん,じゃがいも 上白糖,麩,春雨 パン粉,小麦粉 ゼリー	大豆油 サラダ油 ラード	644 23.6 19.8 1.9	
10水	牛乳 こめこ パン	キッシュふうオムレツ ペネのラトゥイユソース コーンクリームスープ	鶏卵,バラベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム だし昆布	パプリカ にんじん かぼちゃ,トマト アスパラガス ほうれん草 ブロッコリー	なす,玉ねぎ,にんにく ズッキーニ,コーン	米粉パン,上白糖 マカロニ,でん粉 じゃがいも	オリーブ油 バター サラダ油	656 28.6 24.3 2.8	
11木	牛乳 ごはん	さばのなんばんづけ ひじきとれんこんのごもくに あぶらふのみそしる	さば,鶏肉 さつま揚げ,大豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん	長ねぎ,れんこん,ごぼう こんにゃく,えのきたけ だいこん,しょうが	ごはん,でん粉 上白糖,油麩 じゃがいも	大豆油 ごま油	607 27.0 18.5 2.6	
12金	牛乳 むぎ ごはん	なつやさいカレー だいたとごさかなのごまがらめ イタリアンサラダ	豚肉,鶏レバー 大豆	牛乳,チーズ スキムミルク かえり煮干し	にんじん パプリカ かぼちゃ トマト ブロッコリー	玉ねぎ,にんにく,なす りんご,グリーンピース えだまめ,キャベツ きゅうり,コーン	ごはん,米粒麦 じゃがいも 上白糖	サラダ油 アーモンド 大豆油,ごま ドレッシング	664 25.1 20.3 2.4	
15月	海の日									
16火	牛乳 ごはん	とりにくのりからあげ きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	鶏肉,さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ,みそ かつお節	牛乳,あおのり 焼きたまご 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが,切干大根 こんにゃく,たまご,たけ 玉ねぎ,えのきたけ にんにく,えだまめ	ごはん,上白糖 でん粉,きび砂糖 じゃがいも まめふ	大豆油 サラダ油	625 30.1 19.7 2.2	
17水	牛乳 せわり ソフト パン	ミートサンド レタスとたまごのスープ フルーツのゼリーあえ	豚肉,鶏レバー 大豆,鶏肉 絹ごし豆腐,鶏卵	牛乳,チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ,レタス,みかん パイナップル,黄桃 すいか,にんにく りんご,さくらんぼ	ソフトパン 上白糖,でん粉 ゼリー	サラダ油	612 29.7 20.8 3.0	
18木	牛乳 ごはん	マーボー豆腐 エビシューマイ2こ イトくんサラダ	豆腐,豚肉,大豆 みそ,エビ,たら ぼたて	牛乳	にんじん にら,ごまつな	たけのこ,干し椎茸 きくらげ,しょうが 玉ねぎ,にんにく 長ねぎ,もやし キャベツ,きゅうり	ごはん,上白糖 でん粉,パン粉 小麦粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング	603 24.2 18.9 2.9	
19金	牛乳 ごはん	あじフライ/バックソース チョレギサラダ みそワタンスープ ★てつきょうかヨーグルト	あじ,豚肉,みそ	牛乳,わかめ ヨーグルト	にんじん パプリカ チンゲンサイ	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,はくさい コーン,長ねぎ,にんにく	ごはん 上白糖,ワタン パン粉,小麦粉	大豆油,ごま ごま油 ドレッシング	632 24.2 18.8 2.4	

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 東松島市の地場産品です。
※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知り
たい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。

献立の中に「塩ecoマーク」がついている日は、
塩分量が少ない献立の日です。
健康のために薄味に心がけましょう。 塩eco=減塩

